



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, 10.07.2019
R.-Nr. 2319L33

An alle Vereine im Turnverband Rechter Niederrhein e. V.
mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen, Übungsleiter und Interessierte

Ausschreibung: Lizenzverlängerung Ältere, Haltung und Bewegung, Ü-C...

Lehrgang: Thema: Fit bis ins hohe Alter

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein
Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport
Ort: **46562 Voerde**, Turnhalle Auf dem Bänder

Zeitpunkt: Samstag, 28.09.2019 10.00-16.00 Uhr (insgesamt 7 LE)

Referent: Karin Pfeiffer, Ursel Lefort
Referenten für Fitness- und Gesundheitssport in vielen verschiedenen Bereichen

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort
Zielgruppe: Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer
Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €** ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,- €**

Überweisung: Turnverband Rechter Niederrhein
Kennwort: Fit bis ins hohe Alter, **R.-Nr. 2319L33**
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

Meldeschluss: Sonntag, 15.09.2019

Buchung Online auf der Seite www.tv-r-n.de (ggf. in der TVRN-Geschäftsstelle)

Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers
Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen
Fax 0208 – 688682, E-Mail: info@tv-r-n.de
Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de
*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.
und E-Mail-Adresse des Teilnehmers/Ansprechpartners*

Inhalte des Lehrgangs: Dieser Lehrgang basiert auf den vier Säulen-Modell:

Mobilität entwickeln - Stärke aufbauen - Sicherheit vermitteln - Beweglichkeit erhalten
Er ist ausgerichtet für Menschen ab dem 70.± Lebensjahre und konzipiert für Ältere die aktiv werden oder bleiben wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und/oder zu verbessern. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag, zur Verhinderung von Stürzen.....

Einheiten:

1. Stundeneinstieg – Warm up
2. Sturzprophylaxe
3. Basic-Bodenübungen mit Varianten
4. Stundenausklang, Entspannung

7 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung (Ältere, ÜL-C, H&B) angerechnet

Mit freundlichen Grüßen
Ursel Lefort
2-Vorsitzende Breitensport